

10. Ha az előbbi kérdésekben szereplő szempontokat (önellátás, munkavégzés, testi, lelki fájdalmak stb.) is figyelembe véve értékeli saját jelenlegi egészségi állapotát, akkor hol helyezné el magát az alábbi 0-tól 100-ig tartó skálán, ahol a 100-as a lehető legjobb egészségi állapotot jelenti, a 0 pedig a lehető legrosszabbat?

100  
98  
96  
94  
92  
90  
88  
86  
84  
82  
80  
78  
76  
74  
72  
70  
68  
66  
64  
62  
60  
58  
56  
54  
52  
50  
48  
46  
44  
42  
40  
38  
36  
34  
32  
30  
28  
26  
24  
22  
20  
18  
16  
14  
12  
10  
8  
6  
4  
2  
0

A most következő kérdésekben rövid leírást fog olvasni egy-egy személy egészségügyi állapotáról. Arra kérjük, ítélje meg saját belátása szerint, hogy az adott személynek Ön szerint vannak-e egészségügyi problémái, illetve hogy ezek a problémák milyen mértékűek.

11. Pál aktív sportoló, aki hetente kétszer 20 km-es távfutóversenyeken indul és futballozik is egészségügyi problémák nélkül.  
Ön szerint Pál mozgással kapcsolatos nehézségei:

- 1 - nincsenek mozgással kapcsolatos nehézségei
- 2 - enyhék
- 3 - közepesek
- 4 - súlyosak
- 5 - nagyon súlyosak

12. Júlia feszült és ideges. 3-4 órán keresztül depressziós majdnem minden nap és negatívan gondolkodik a jövőről. Amikor más emberek társaságában van vagy olyasmit csinál, ami érdekli őt, jobban érzi magát.  
Ön szerint Júlia feszült lelki állapota, érzelmi problémái:

- 1 - nincsenek ilyen problémái
- 2 - enyhék
- 3 - közepesek
- 4 - súlyosak
- 5 - nagyon súlyosak

13. Margaréta mellkasi fájdalmakkal küzd, és kifulladás kb. 200 méteres gyaloglástól, de ezt a távolságot segítség nélkül megteszi. A hajlógatás vagy tárgyak megemlése (pl. zöldséges szatyor) fájdalmat okoz neki.  
Ön szerint Margaréta mozgással kapcsolatos nehézségei:

- 1 - nincsenek mozgással kapcsolatos nehézségei
- 2 - enyhék
- 3 - közepesek
- 4 - súlyosak
- 5 - nagyon súlyosak

14. Henriett általában vidám és jókedvű, de hetente egyszer aggasztják a munkahelyi gondok. Havonta egyszer depressziós és olyankor nem érdekli semmi, de pár óra alatt felül tud kerekedni rossz hangulatán.  
Ön szerint Henriett feszült lelki állapota, érzelmi problémái:

- 1 - nincsenek ilyen problémái
- 2 - enyhék
- 3 - közepesek
- 4 - súlyosak
- 5 - nagyon súlyosak

15. Dávid nyaktól lefelé lebénult. Ágyhoz kötött, étkezéskor és fürdéskor mások segítségére szorul.  
Ön szerint Dávid mozgással kapcsolatos nehézségei:

1 - nincsenek mozgással kapcsolatos nehézségei  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

16. Károly majdnem mindig vidám és jókedvű. Nagyon lelkes és élvezzi az életet.  
Ön szerint Károly feszült lelki állapota, érzelmi problémái:

1 - nincsenek ilyen problémái  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

17. Rita mindig depressziós, gyakran sír és teljesen reménytelennek érzi az életét. Úgy érzi, mások terhére van, jobb lenne nem is élni, és gyakran gondol az öngyilkosságra.  
Ön szerint Rita feszült lelki állapota, érzelmi problémái:

1 - nincsenek ilyen problémái  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

18. Mária-nak nincsenek problémái a mozgással vagy keze, karja és lába mozgatásával. Nem okoz számára problémát ha heti két alkalommal lefut 4 kilométert.  
Ön szerint Mária mozgással kapcsolatos nehézségei:

1 - nincsenek mozgással kapcsolatos nehézségei  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

19. Éva mindig aggódik az otthoni és a munkahelyi dolgok miatt és úgy érzi, hogy azok rosszra fordulnak. Heti egy napig általában depressziós, negatívan gondol a jövőre, de pár óra alatt úrrá tud lenni rossz hangulatán.  
Ön szerint Éva feszült lelki állapota, érzelmi problémái:

1 - nincsenek ilyen problémái  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

20. Róbert problémák nélkül tud gyalogolni kb. 200 métert, de kifulladás, ha egy kilométert gyalogol vagy ha egy lépcsősoron felmegy. A napi fizikai tevékenységek, mint pl. bevásárlás a piacon, nem okoznak számára problémát.  
Ön szerint Róbert mozgással kapcsolatos nehézségei:

1 - nincsenek mozgással kapcsolatos nehézségei  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

21. László tudja mozgatni a karjait és lábait, de segítségre szorul székről való felálláskor, vagy ha a ház körül sétál. Lehajolni és tárgyakat (meg)emelni nem tud.  
Ön szerint László mozgással kapcsolatos nehézségei:

1 - nincsenek mozgással kapcsolatos nehézségei  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak

22. János állandóan feszült és ideges. Majdnem mindennap depressziós és reménytelennek érzi a helyzetét. Kicsi az önbecsülése, nem tudja élvezni az életet, és úgy érzi, hogy mások terhére van.  
Ön szerint János feszült lelki állapota, érzelmi problémái:

1 - nincsenek ilyen problémái  
2 - enyhék  
3 - közepesek  
4 - súlyosak  
5 - nagyon súlyosak